



11月 献立表



令和5年

ミルクィーホーム

日 曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり	その他
			体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	ご飯 レバー入りドライカレー 白菜のマヨ和え オレンジ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	豚ひき肉 豚レバー 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 きゅうり 水菜 オレンジ 青のり	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレールウ 塩 麦茶 みりん
2 木	ご飯 味噌汁 たらのバターしょうゆ焼き 切干大根の煮物 パナナ 麦茶	大豆かりんとう 牛乳	味噌 たら 油揚げ 大豆 きな粉 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 油 無塩バター 砂糖	植物だし キャベツ 切干大根 人参 小松菜 パナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
4 土	豚肉の中華炒め丼 オニオンスープ 春雨サラダ りんご 麦茶	チーズ 小魚せんべい 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 油 小魚せんべい	人参 バブリカ ほうれん草 干しいたけ 玉ねぎ パセリ きゅうり わかめ りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
6 月	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 大根の海苔マヨ和え オレンジ 麦茶	鉄分クッキー 牛乳	味噌 赤魚 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉 ごま	植物だし 小松菜 しょうが 大根 人参 コーン 焼きのり オレンジ ひじき	水 料理酒 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
7 火	丸パン コンソメスープ チキンナゲット 人参ドレッシングサラダ カップヨーグルト 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト ツナ	丸パン 薄力粉 薄力粉 油 米	人参 キャベツ もやし チンゲン菜 バブリカ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
8 水	【立冬】ご飯 味噌汁 かれのきのこあんかけ ごま和え りんご 麦茶	フルーツハンサムド 牛乳	味噌 厚揚げ かわいい クリーム 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま フルーツパン	植物だし 万能ねぎ 玉ねぎ しめじ まいたけ ほうれん草 白菜 人参 ブロッコリー りんご パナナ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
9 木	ご飯 味噌汁 豚肉の和風カレー炒め 粉ふき芋 オレンジ 麦茶	ハムコーンホットケーキ 牛乳	味噌 豚肉 牛乳 ロースハム	米 油 じゃが芋 ホットケーキミックス	植物だし 大根 わかめ ごぼう 人参 玉ねぎ きやいんげん パセリ オレンジ コーン	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 塩 麦茶
10 金	ご飯 春雨スープ 鶏肉の中華風味味噌焼き 野菜炒め チーズ 麦茶	焼き芋 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 油 さつま芋	人参 なら しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ビーマン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
11 土	炒り豆腐丼 味噌汁 わかめの酢の物 パナナ 麦茶	カップゼリー(オレンジ) ほうれん草と小松菜せん べい 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 オレンジゼリー ほうれん草と小松菜せんべい パナナ	人参 長ねぎ 干しいたけ グリーンピース 植物だし 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり もやし わかめ パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶
13 月	ほうれん草のクリームスパゲティ コンソメスープ カリカリしらすサラダ りんご 麦茶	鶏ごぼうご飯 小魚 麦茶	ベーコン 牛乳 しらす 鶏肉 煮干し	スパゲティ 無塩バター じゃが芋 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 バブリカ りんご ごぼう	水 ホワイトソース 塩 チキンスープの素 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ みりん
14 火	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 塩昆布和え パナナ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 小切麩 油 片栗粉 砂糖 ウエハース	植物だし 南瓜 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし チンゲン菜 塩昆布 パナナ りんごジュース アガー	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
15 水	【七五三祝い】ちらし寿司 すまし汁 味噌ドレッシングサラダ ジョア 麦茶	千歳飴風スティックパイ 牛乳	油揚げ えび でんぶ かつおだしバック ロースハム 味噌 ジョア 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま パイシート 無塩バター いちごジャム	人参 干しいたけ コーン 焼きのり 大根 みつば キャベツ ほうれん草	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
16 木	ご飯 レバー入りドライカレー 白菜のマヨ和え オレンジ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	豚ひき肉 豚レバー 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 きゅうり 水菜 オレンジ 青のり	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレールウ 塩 麦茶 みりん
17 金	ご飯 味噌汁 たらのバターしょうゆ焼き 切干大根の煮物 パナナ 麦茶	大豆かりんとう 牛乳	味噌 たら 油揚げ 大豆 きな粉 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 油 無塩バター 砂糖	植物だし キャベツ 切干大根 人参 小松菜 パナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
18 土	豚肉の中華炒め丼 オニオンスープ 春雨サラダ りんご 麦茶	チーズ 小魚せんべい 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 油 小魚せんべい	人参 バブリカ ほうれん草 干しいたけ 玉ねぎ パセリ きゅうり わかめ りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
20 月	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 大根の海苔マヨ和え オレンジ 麦茶	鉄分クッキー 牛乳	味噌 赤魚 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉 ごま	植物だし 小松菜 しょうが 大根 人参 コーン 焼きのり オレンジ ひじき	水 料理酒 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
21 火	丸パン コンソメスープ チキンナゲット 人参ドレッシングサラダ カップヨーグルト 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト ツナ	丸パン 薄力粉 薄力粉 油 米	人参 キャベツ もやし チンゲン菜 バブリカ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
22 水	【小雪】ご飯 すまし汁 さばの照り焼き 里芋の味噌煮 りんご 麦茶	豆乳ピーチゼリー ウエハース 牛乳	かつおだしバック さば 厚揚げ 味噌 豆乳 牛乳	米 砂糖 里芋 片栗粉 ウエハース	かぶ ほうれん草 人参 さやいんげん りんご アガー みかん 黄桃缶	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
24 金	ご飯 春雨スープ 鶏肉の中華風味味噌焼き 野菜炒め チーズ 麦茶	アップルケーキ 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳 クリーム	米 ごま油 春雨 砂糖 油 無塩バター ホットケーキミックス	人参 なら しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ビーマン りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
25 土	炒り豆腐丼 味噌汁 わかめの酢の物 パナナ 麦茶	カップゼリー(オレンジ) ほうれん草と小松菜せん べい 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 オレンジゼリー ほうれん草と小松菜せんべい パナナ	人参 長ねぎ 干しいたけ グリーンピース 植物だし 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり もやし わかめ パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶
27 月	ほうれん草のクリームスパゲティ コンソメスープ カリカリしらすサラダ りんご 麦茶	鶏ごぼうご飯 小魚 麦茶	ベーコン 牛乳 しらす 鶏肉 煮干し	スパゲティ 無塩バター じゃが芋 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー 白菜 バブリカ りんご ごぼう	水 ホワイトソース 塩 チキンスープの素 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ みりん
28 火	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 塩昆布和え パナナ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 小切麩 油 片栗粉 砂糖 ウエハース	植物だし 南瓜 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし チンゲン菜 塩昆布 パナナ りんごジュース アガー	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
29 水	ご飯 根菜汁 鶏肉の塩焼き えびと小松菜の煮浸し チーズ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	味噌 鶏肉 えび チーズ 牛乳	米 食パン いちごジャム	植物だし 人参 れんこん かぶ 万能ねぎ 小松菜 キャベツ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
30 木	ご飯 味噌汁 豚肉の和風カレー炒め 粉ふき芋 オレンジ 麦茶	ハムコーンホットケーキ 牛乳	味噌 豚肉 牛乳 ロースハム	米 油 じゃが芋 ホットケーキミックス	植物だし 大根 わかめ ごぼう 人参 玉ねぎ さやいんげん パセリ オレンジ コーン	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 塩 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	589	22.1	19	270	1.6
児 平均量	568	21.8	18.8	282	1.6
乳 目標量	494	18.5	15.9	225	1.5
児 平均量	495	18.9	16.7	298	1.4

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。